



VUOSISSUUNNITELMA 2024

LAPIN LIIKUNTA RY

Sisällys

1. Lapin Liikunta ry	3
2. Strategia	5
3. Liikunnan aluejärjestöt	7
4. Seuratoiminta.....	10
5. Barents Urheilu.....	15
6. Lasten ja nuorten liikunta	18
7. Aikuisten ja ikäihmisten liikunta	22
8. Yhteenveto lukuina.....	27
9. Taloussuunnitelma / Lapin Liikunta ry	28
10. Taloussuunnitelma / Barents Urheilu.....	29
11. Taloussuunnitelma / IBA-rahoitus	30

1. Lapin Liikunta ry

Lapin Liikunta ry on 8.4.1995 perustettu Suomen pohjoisin liikunnan aluejärjestö. Se on yksi viidestätoista alueellisesta liikunnan palvelu- ja koulutusorganisaatiosta, jonka **perustehtävänä on suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen erityisesti paikallisella tasolla.** Järjestömme edistää oman toiminta-alueensa liikuntatoiminnan kehittymistä toteuttamalla laaja-alaista asiantuntija-, koulutus- ja kehittämispalvelua kaikille liikuntaa järjestäville toimijoille. Tärkeänä tehtävänä on myös **edistää alue- ja kuntatasolla valtakunnallista Liikkuvat -ohjelmakokonaisuutta** sekä linkittää kunnan eri hallintokuntia ja muita toimijoita yhteen liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi.



Toimintaympäristöömme kuuluu 21 kuntaa, yli 175 000 asukasta ja noin 400 urheiluseuraa.

Yhteistyötahoja ovat mm. urheiluseurat, muut yhdistykset, kunnat, urheiluopisto, alueen oppilaitokset, yritykset, Lapin liitto, Lapin hyvinvointialue, Lapin aluehallintovirasto, muut liikunnan aluejärjestöt, Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea, lajiliitot, valtakunnalliset Liikkuvat ohjelmat ja Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Barents alueet Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa.

Toimintaa ohjaa valtakunnalliset linjaukset ja tavoiteasiakirjat, Lapin Liikunnan oma strategia ja tavoitteet sekä paikallistasolta nousevat tarpeet. Lapin Liikunta koordinoi ja toteuttaa opetus- ja kulttuuriministeriön erityistehtävää, Barents Urheilua, jolla on laajempaa liikuntapolitiittista merkitystä. Barents Urheilusta lisää omassa osiossa.

Lapin Liikunnassa on yhteisöjäseniä yhteensä 134

- *Urheiluseuroja 108*
- *Laji- ja piirijärjestöjä 7*
- *Kuntia ja maakuntaliitto 17*
- *Oppilaitoksia 2*

Hallitus toimii Lapin Liikunnan toimeenpanevana elimenä ja kokoontuu 4-6 kertaa vuodessa. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja kahdeksan jäsentä sekä jäsenten henkilökohtaiset varajäsenet. Päättävänä elimenä toimii **kevätkokous** toukokuussa ja **syyskokous** marraskuussa. Kokouksissa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Vuosikokouksessa nimetään **ehdollepanotoimikunta** valmistelemaan syyskokouksen henkilövalintoja. Syyskokous valitsee hallituksen. Hallituksen ja henkilökunnan yhteiset **suunnittelupäivät** järjestetään elokuussa. Suunnittelupäivien teemoja ovat muun muassa toiminnan arviointi, vastuullisuusohjelma sekä seuraavan vuoden suunnitelmat.

Henkilökunta

Maarit Toivola, Toiminnanjohtaja

Katja Rantakokko, Taloussihteer

Suvi Karusaari, Seurakehittäjä ja Barents Urheilun koordinaattori

Antti Niiranen, Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

Riina Jänkälä, Terveysliikunnan kehittäjä

Miia Lehtimäki, Kilpailupäällikkö

Tulevan vuoden nostot

Lapin Liikunnan hallinnon ja toiminnan kannalta **merkittävää vuoden 2024 aikana** on kansainvälisten **Barents kesäkisojen järjestäminen** Kemissä ja Torniossa 23.-25.8.2024. **Kisojen lisäksi nuoria osallistetaan liikunnan järjestötoimintaan ja liikuntajärjestöjen välisen yhteistyön kehittämiseen Barentsin alueella.** Toiminta rahoitetaan ulkoministeriön, opetus- ja kulttuuriministeriön, Barentsin maiden Norjan, Ruotsin ja Suomen sekä Kemin ja Tornion kaupunkien yhteistyökumppanuuksilla.

Ulkoministeriö rahoittaa toimintaa Itämeren, Barentsin ja Arktisen alueen (IBA-rahoitus) määrärahoista, rahoitusta on haettu vuoden 2023 aikana. UM on myöntänyt rahoituksen Lapin aluehallintovirastolle, josta Lapin Liikunta (161.000 eur) ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu (Jamk) (59.000 eur) hakee rahoitusta toiminnan toteuttamiseen. Jamk toimii hankkeessa kouluttajana sekä toteuttaa tiedonkeruuta ja raportointia. Lapin Liikunta toteuttaa päätapahtuman Barentsin kesäkisat, lisää nuorten osallisuutta ja toimijuutta Barents alueen liikunnan kansalaistoiminnassa sekä osallistuu koulutusten ja seminaarien toteuttamiseen.

Kisoja varten **palkataan kokopäiväinen kisapäällikkö** 1.10.2023-30.9.2024. Liikunnan kansalaistoiminnan kehittämiseksi Barents alueella **palkataan puolipäiväinen työntekijä** 1.1.-31.12.2024. **Kisojen ja kansalaistoiminnan kehittämisen kokonaisbudjetti on 421.000 euroa,** liitteenä erillinen taloussuunnitelma.

2. Strategia



Lapin Liikunnan visio on **Lisää liikettä Lappiin 2022-2026**. Yhteinen visio muiden Lapin liikunta-alan organisaatioiden kesken on tehdä Lapista maailman kiinnostavin hyvinvointiympäristö ja tuoda liikunta osaksi arkea kaikille Lapissa. Missionamme on **edistää liikunnallista elämäntapaa vahvistaen tietotaitoa jäsenyhteisöissä**. Koulutus, leiri- ja tapahtumatuotanto sekä kirjanpito- ja taloushallinto ovat Lapin Liikunnan tarjoamia palveluja. Teemme myös vaikuttamis- ja verkostotyötä ja jaamme palkintoja sekä avustuksia. Sparraamme paikallishankkeissa, kuten seuratoiminnan kehittämistussa ja Liikunnallisen elämäntavan -hankkeissa.

Toimintaamme ohjaavat seuraavat arvot: **asiantuntijuus, luovuus ja eettisyys**. Perustamme toimintamme asiantuntijuuteen liikunnan ja urheilun alalta. Asiantuntemus merkitsee luotettavuutta yhteistyökumppanina sekä hyvää laatua ja vaikuttavuutta lappilaisten hyvinvoinnin ja liikuntaharrastuksen edistämisessä. Asiantuntijuudellamme toteutamme myös yhteiskuntavastuutamme. Arvostamme muuttuvan maailman edellyttämää jatkuvaa ja ennakkoluulotonta kehittämistä. Etsimme aktiivisesti uusia, entistä tehokkaampia tapoja toimia tavoittaaksemme yhä useampia lappilaisia liikunnan ja urheilun pariin. **Lapin omaleimaisuus on vahvuutemme ja innovaatioiden lähteemme**. Edistämme tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta kaikessa toiminnassamme. Edellytämme liikunta- ja urheilutoiminnassa

eettisesti kestävien toimintaperiaatteiden noudattamista. Toimimme aina ja kaikessa puhtaan urheilun puolesta.

Lapin Liikunnan tasa-arvo ja yhdenvertaisuusasioita on rakennettu ja arvioitu järjestelmällisesti vuodesta 2017. Lapin Liikunta edistää yhdenvertaisuuden toteutumista sekä ehkäisee suoraa ja välillistä syrjintää omassa toiminnassaan. Hyödynnämme koulutuksissa etäyhteyksiä, jotka madaltavat osallistumiskynnystä ja vähentävät eriarvoisuutta. Korostamme positiivisen sekä kannustavan ilmapiirin merkitystä. Emme hyväksy epäasiallista käyttäytymistä tai häirintää missään muodossa. Ymmärrämme toimintamme vaikutukset ympäristölle, ilmastolle ja luonnon monimuotoisuudelle. Teemme tietoisesti valintoja, joilla voimme pienentää aiheuttamaamme ympäristökuormaa. Lapin Liikunnan **vastuullisuusohjelma** löytyy nettisivuiltamme osoitteesta <https://www.lapinliikunta.com/seura/vastuullisuus/>.

Toimimme ammattitaitoisesti lähellä ihmistä yli alue-, laji- ja toimialarajojen. Yli aluerajojen viittaa kansainväliseen toimintaan Venäjän, Ruotsin ja Norjan kanssa sekä kansalliseen toimintaan Kainuun Liikunnan ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan kanssa Barents Urheilussa. Tällä hetkellä vallitsevan maailman tilanteen vuoksi kansainvälisessä toiminnassa on mukana Ruotsi ja Norja. Yli lajirajojen viittaa sitoutumattomaan toimijaan, joka ei ole lajeissa kiinni, vaan ajaa liikunnan yleistä etua ja arvostusta koko maakunnassa. Lapin Liikunta on kokoava voima eri lajien ja seurojen välillä. Yli toimialarajojen viittaa laaja-alaiseen liikkumattomuuden ehkäisemiseen yhteiskunnassa. Liikkumattomuuden ehkäisyä yli toimialarajojen muun muassa perheissä, kouluissa, työyhteisöissä sekä terveydenhuollossa. Liikkumattomuuden hoitoon tarvitaan yhteistyötä eri toimialojen kesken. Lapin Liikunta edistää liikkumisen integroimista yhteiskunnan eri alueille Lapissa.

Strategian toteutumista arvioidaan ja tarvittaessa päivitetään hallituksen ja henkilökunnan yhteisillä suunnittelupäivillä.

3. Liikunnan aluejärjestöt

Liikunnan aluejärjestöt toimivat viidentoista aluejärjestön voimin eri puolella Suomea. Järjestöjen perustehtävänä on **suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla**. Lisäksi tehtävänä on liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen -erityisesti paikallisella tasolla.

Yhteiskuntavaikuttamisella edistämme alueidemme **liikunta- ja urheilutoimijoiden ja vapaaehtoistoiminnan yleistä arvostusta ja toimintaedellytyksiä**. Lisäksi vaikutamme liikunta- ja urheilukulttuurin yleiseen kehitykseen maakunnassa.

Liikunnan Aluejärjestöt esittävät **tulevaan hallitusohjelmaan kolmea tavoitetta**, joilla lisättäisiin liikettä ja liikuntaa kaikissa ikäryhmissä.

- Kuntien hyte-kertoimen kolminkertaistaminen
- Liikunnan poikkihallinnollinen toimenpideohjelma
- Urheilu- ja liikuntaseurojen elinvoimaohjelma

Liikunnan aluejärjestöjen verkkosivut <https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/>

SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.

Edistämme Liikkuvat-ohjelmien paikallista toteuttamista.

S E U R A T O I M I N T A

VARHAIS-
KASVATUS

ALA-
KOULUT

YLÄ-
KOULUT

LUKIOT
2. ASTE

KORKEA-
KOULUT
TYÖIKÄISET

IKÄ-
IHMISET



LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Sydämen asiana paikallistason liikunnan kehittäminen.

Maakunnallisesti toimivat 15 aluejärjestöä edistävät liikkumista tarjoamalla asiantuntija-, koulutus- ja kehittämispalvelua urheiluseuroille sekä muille liikkumista edistäville tahoille. Kohderyhminä ovat seuratoimijoiden lisäksi varhaiskasvattajat, opettajat, kuntien ja yritysten henkilökunnat.

Vuosi 2022 palautti toimintaa lähemmäksi normaalitasoa, mutta edelleen koronapandemia vaikutti livekohtaamisten määrään.

Aluejärjestöt ovat aktiivisina toimijoina valtakunnallisissa ohjelmissa sekä alueellisissa ja kansainvälisissä kehittämishankkeissa. Vaikuttamistyöllä yhdessä toisten tahojen kanssa aluejärjestöt edistävät liikunnan kehittämistyön edellytyksiä.

ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINTA

- Vaikuttaminen
- Verkostoituminen
- Osaamisen lisääminen
- Päivittäisen liikunnan lisääminen
- Tapahtumien ja leirien toteuttaminen

ALUEJÄRJESTÖT LUKUINA 2022

3 237 koulustilaisuuteen osallistui yhteensä

37 807 henkilöä. Lisäksi

9 502:een sparraukseen ja konsultointiin osallistui

17 345 henkilöä.

Luku pitää sisällään sparrausten lisäksi neuvontaa liittyen esim. liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen, yhdistyslakiin tai talousasioiden hoitamiseen sekä yksilöasiakkaiden sparrausta.



Liikunnan aluejärjestöt järjestivät vuonna 2022 yhteensä:

15 847 tilaisuutta (sis. tapahtumat, koulutukset, sparraukset ym.), joihin osallistui yht. **162 982** henkilöä.

Liikunnan aluejärjestöillä on

2 650 jäsenyhteisöä.

Liikevaihto

17,9 milj.€ (tuloista 21,8 % OKM:n toiminta-avustusta)



POIMINTOJA ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINNASTA

Lasten ja nuorten liikunta

- » Jekku-Jänö -seikkailuviikkoon osallistui 43 984 lasta ja 10 444 varhaiskasvattajaa.
- » Viih Vauh- eli perusasteen välitunti liikunnan aktivointikampanjaan osallistui 1976 luokkaa/koulua.
- » II-asteen oppilaitosten "Sumeneeko ajatus - Liike freesaa" taukoliikunnan aktivointiin osallistui 70 oppilaitosta ja 270 opettajaa.

Seuratoiminta

- » Tähtiseuroista 482 on jäsenenä Liikunnan aluejärjestöissä.
- » Alueet jakoivat seuroille OKM:n kesätyöavustusta 2940 nuoren työllistämiseksi.

Aikuisten terveystoiminta

- » 56 eri liikuntaneuvonta- ja työelämäverkostoa.
- » Lähes 120 työyhteisöä mukana kehitystyössä eri puolilla Suomea.



LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

www.liikunnanaluejarjestot.fi

Kuva: Infograafi Liikunnan aluejärjestöjen toiminnasta vuonna 2022

Suomen Liikunnan Alueet ry on Liikunnan aluejärjestöjen palvelu- ja yhteistyöjärjestö. Sen tehtävänä on koordinoida liikunnan aluejärjestöjen yhteistä tekemistä ja toimia niiden yhteistyön kehittäjänä.

Tavoitteena on helpottaa niin sisäistä yhteistyötä kuin yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Järjestön perustajina ja jäseninä ovat Suomen viisitoista alueellista Liikunnan aluejärjestöä.

Toiminnan painopisteet jakautuvat kolmeen osaan: vaikuttamiseen, vuorovaikutukseen/viestintään ja varainhankintaan.

Suomen Liikunnan Alueet ry:n verkkosivut <https://www.suomenliikunnanalueet.fi/>

4. Seuratoiminta



Kuva: Lapin Liikunta ry:n strategiasta 2022-2026

Urheiluseuratoiminnassa on mukana kolmasosa suomalaisista – harrastamalla, kilpailemalla, tekemällä vapaaehtoistyötä tai osallistumalla muulla tavoin seuratoimintaan. Seuratoimintaan osallistuu eri rooleissa 1,8 miljoonaa ihmistä. Lapin maakunnassa toimii noin 400 urheiluseuraa, jotka ovat keskittyneet kuntakeskuksiin ja niiden lähikyliin. Seurat ovat profiloituneet yhden lajin erikoisseuroiksi, tai useamman lajin yleisseuroiksi. Lisäksi matalan kynnyksen seuratoimintaa kylillä toteuttavat kylä- ja nuorisoseurat. Lapin Liikunta pyrkii toiminnallaan vahvistamaan Lappilaisia vahvuuksia, jotka ovat luontoliikuntalajit eri vuodenaikoina, harrastamisen olosuhteet harraste- ja kilpatasolla (liikuntapaikat ja maksut) ja seuratoimijoiden tukeminen muuttuvassa yhteiskunnassa. Seuratoiminnan tavoitteena on tukea seurojen omaa toimintaa asiantuntijapalveluiden, koulutusten, yhteisten tapaamisten, tiedon jakamisen sekä verkostoitumisen avulla omassa toimintaympäristössään.

Seuratoiminnan tukemiseksi Lapin Liikunta tarjoaa jäsenistölleen taloushallinto- ja toimistopalveluja. Valittavana on yksittäisiä palveluita tai kattava kokonaisuus, jolloin Lapin Liikunta huolehtii seuran taloushallinnosta kokonaisuudessaan. Yksittäisiä palveluja ovat muun muassa kirjanpito ja tilinpäätökset, palkkahallinto, laskutukset ja maksatukset sekä taloushallinnon konsultointi ja neuvonta. Järjestämme taloushallinnon koulutuksia tilauksesta ja avoimina. Vuoden 2024 aikana

taloushallinto- ja toimistopalveluja on tarkoitus kehittää niin, että yhä useampi urheiluseura on sähköisen taloushallinnon piirissä. Tällä hetkellä taloushallinnon asiakkaiden määrää ei ole mahdollista laajentaa.

Vuonna 2024 seuratoiminnan **painopisteinä** ovat: Harrastamista tukevan **seuraorganisaation kehittäminen** ja mukana olevien **ohjaajien osaamisen lisääminen Harrastamisen Suomen mallin toiminnoissa** sekä **Seurojen kesätoiminnan avustus**, mikäli avustushaku ministeriöltä avataan keväällä 2024 Liikunnan aluejärjestöjen haettavaksi.

Koulutukset

Tarjoamme seuran toimihenkilöille koulutusmahdollisuuksia, jotka auttavat kehittämään seuran toimintaa hyvän hallinnon, työnantajana toimimisen ja seuran verotusasioiden osalta. Koulutuksia suunnitellaan ja kehitetään yhdessä jäsenseurojen, Liikunnan aluejärjestöjen seurakehittäjien, lajiliittojen ja Olympiakomitean kanssa. Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoimintaan liittyvissä avustuksissa järjestämme seurajohdolle koulutus- ja tiedotustilaisuuksia.

Urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajille sekä ohjaajille tarjoamme koulutusta, jossa tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen lajista ja harrastajien ikä- ja osaamistasosta riippumatta. Ohjaajakoulutusten avulla autamme valmentajia ymmärtämään fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteita ja mahdollistamme verkostoitumisen yli laji- ja seurarajojen.

Verkostotoiminta

Seurafoorumi on paikallinen urheiluseurojen, kunnan ja aluejärjestön yhteistyöfoorumi. Toiminta on kaikille avointa. Seuraparlamentti kokoontuu säännöllisesti, vähintään vuosittain ja on seuroille maksuton. Pelisäännöt toiminnalle rakennetaan aina yhdessä. Tavoitteena on paikallisen liikunta- ja urheilukulttuurin vahvistaminen, tiedon jakaminen, vaikuttaminen ja osallistaminen. Toiminnalla kehitetään paikallista yhteistyötä. Lapin Liikunnan tehtävänä on perustaa kuntayhteistyötä ja seurojen toimintaedellytyksiä parantavia seuraparlamentteja Lapin maakuntiin sekä tuoda liikunnan eri näkökulmia kuntien seuraparlamenttien käsittelyyn. Lapin Liikunnan rooli on auttaa toiminta alkuun ja tuoda näkökulmia liikunnan päätöksentekoon seurojen näkökulmasta. 2024 tavoitteena on tukea Pellossa aloitettua seurafoorumia ja olemassa olevien foorumeiden toimintamallien luomisessa Meri-Lapin kunnissa.

Lapin seurojen Harrastamisen Suomen mallin -verkosto

Tavoitteita ovat harrastamista tukevan seuraorganisaation kehittäminen ja mukana olevien ohjaajien osaamisen lisääminen. Seurojen verkosto perustetaan tukemaan seurayhteistyötä Lapin alueella niille, jotka toteuttavat kunnassaan Suomen Harrastamisen mallin kerhoja. Lapin Liikunnan rooli on koordinoida verkostoa ja tukea seurojen harrastustoiminnan edistämisessä. Verkosto kutsutaan koolle 2-4 kertaa vuodessa.

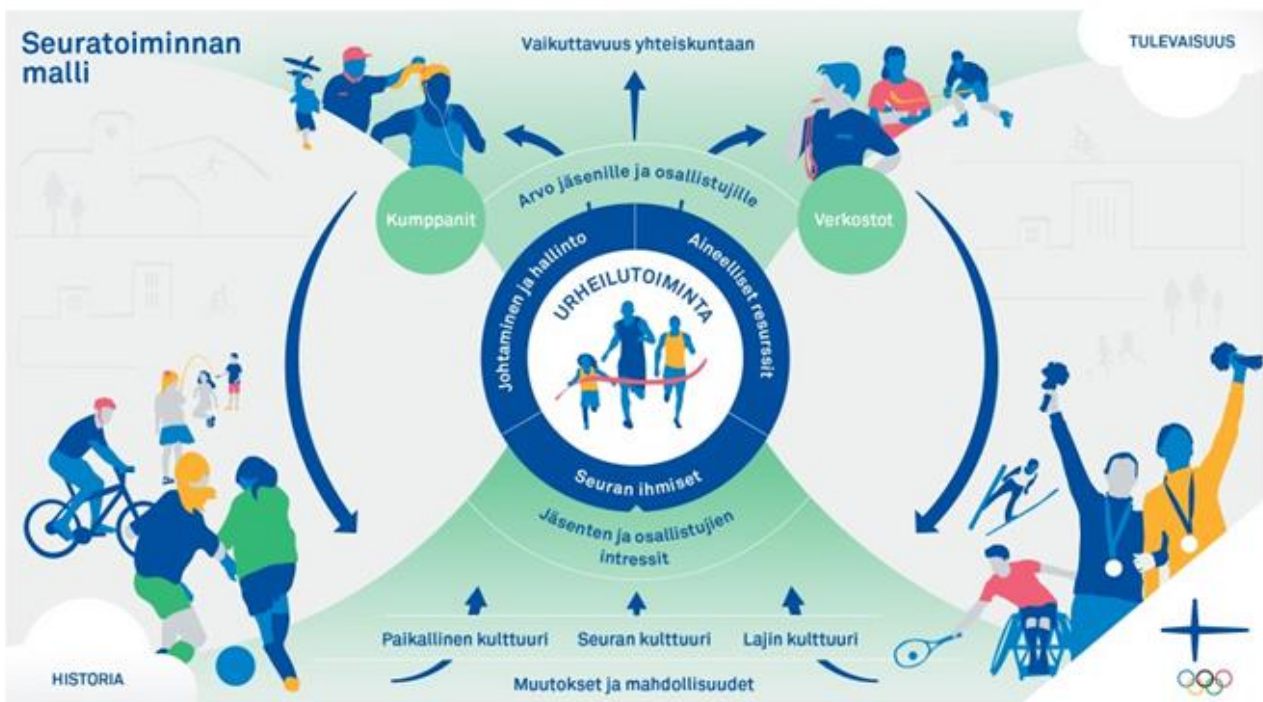
Avoimet Ovet -seurojen verkosto edistää vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden mukaan tuloa seuratoimintaan Lapin alueella. Seuroja sparraavat Lapin Liikunta, Paralympiakomitea ja lajiliitot. Lapin Liikunnan rooli on koordinoida alueellista verkostoa ja kokoontua kahdesti vuodessa.

Sparraukset ja kehittämistilaisuudet

Tuemme jäsenseurojamme vuosittain Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistuen sekä muiden avustusten hakemisessa. Lisäksi annamme lausunnot Lapin alueen seuratoiminnan kehittämistuen hakemuksista pohjoisen alueen lausuntaryhmässä. Seuratoiminnan kehittämisen työkaluina ovat koulutustoiminta, seurakohtaiset sparraukset ja Tähtiseuraohjelma.

Tähtiseura-auditoinnit

Urheiluseurojen Tähtiseuratoimintaa toteutetaan yhdessä Suomen Olympiakomitean ja lajiliittojen kanssa. Lapin Liikunnan toiminta-alueella olevia seuroja kannustetaan kehittämään toimintaansa Tähtiseurakriteerien pohjalta. Lapin Liikunta osallistuu kutsusta jäsenseurojensa auditointeihin lajiliittojen kanssa. Tähtiseurapolulle lähtevistä seuroista on tavoitteena saada uusia Tähtiseuroja lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan laatuseuroiksi.



Kuva: Olympiakomitea seuratoiminnan malli

Lapin Urheilugaala

Lapin Urheilugaalan tavoitteena on nostaa Lapin urheilun ja liikunnan arvostusta, palkita toimijoita urheilun ja liikunnan eteen tehdystä työstä ja saavutuksista sekä edistää kunta- ja lajirajat ylittävää yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä. Vuoden 2024 gaala järjestetään Kemissä lauantaina 13.1.2024, osallistujatavoite on 200 henkilöä.

Avoimet ovet-hanke VOL2

Suomen Paralympiakomitean koordinoiman Avoimet ovet –hankkeen tavoitteena on tukea urheiluseuroja vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamisessa. Yksi hankkeen tärkeimmistä tavoitteista on kutsua uusia jäseniä alueelliseen verkostoon, jotka edistävät vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden osallistumista seuratoimintaan. Tilaisuuksissa kootaan ja jaetaan hyviä käytäntöjä, tuetaan seurojen etenemistä inklusion polulla ja mahdollistetaan yli lajirajojen soveltavan liikunnan ja paraurheilun yhteistyö. Hankkeesta vastaava työntekijä osallistuu Liikuttaako- ja meistä on moneksi –kouluttajakoulutuksiin. Koulutuksia tarjotaan Lapin alueella vuonna 2024 seuroille ja kunnille. Hanke toteutetaan yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen ja lajiliittojen kanssa. Hankkeen toteutusaika on 1.6.2023-31.5.2024 ja rahoittajana on Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Harrastamisen Suomen malli -aluehanke

Liikunnan aluejärjestöjen yhteisen hankkeen tavoitteina on harrasteliikunnan ohjaajakoulutuksen/ohjaajanpolun luominen, mikä tukee Harrastamisen Suomen mallin matalan kynnyksen harrastustoimintaa. Pilottikuntien kanssa yhteistyössä kehitetään toimintaympäristöä ja edistetään tasavertaisen osallisuuden edistämistä yhteisen verkoston avulla. Toimintamallia jalkautetaan ja kehitetään pilotoimalla kolmessa Lapin kunnassa tukien paikallista seuratoimintaa. Keskeisiä yhteistyökumppaneita ovat pilottikunnat, Liikunnan aluejärjestöt, Suomen Paralympiakomitea ja Mieli ry (Nuori Mieli Urheilussa -hanke). Kuntien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena on Harrastamisen Suomen Mallin kautta myönteisen toimintaympäristön luominen kuntaan. Urheiluseurojen ja liikuntaa toteuttavien yhdistysten tavoitteita ovat harrastamista tukevan seuraorganisaation kehittäminen ja mukana olevien ohjaajien osaamisen lisääminen. Lapin pilottikunnat seuroineen kutsutaan Lapin omiin ja valtakunnallisiin tilaisuuksiin, missä vaihdetaan kokemuksia ja verkostoidutaan. Hankkeen toteutusaika on 1.6.2023-30.6.2024.

SEURATOIMINTA / TAVOITTEET

2024

- Liikunnallisen harrastustoiminnan kehittäminen yhdessä seurojen kanssa

- Seurojen kesätoiminnan tukeminen

SEURATOIMINTA / TOIMENPITEET

2024

- Harrastamisen Suomen mallia tukevat koulutukset seuratoimintaan

- Seurajohdon tukeminen työnantajuuteen ja hyvään hallintoon

SEURATOIMINTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2024

- Kerätty palaute osallistujilta ja tilaajilta (suulliset ja kirjalliset)
- Toteutuneet tilaisuudet ja tapahtumat
- Verkostojen kokoontumiset

SEURATOIMINTA / TAVOITTEET LUKUINA 2024	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Koulutukset		
Seurajohdon koulutukset (hyvä hallinto, seura työnantajana, verotus)	5	80
Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset (sis. vastuullinen valmentaja)	3	30
Lasten liike -koulutus	5	60
Tuki-infot (OKM:n seuroille kohdennetut tuet)	2	20
Verkostotoiminta		
Seuraparlamentin aloitustilaisuudet kuntiin	3	30
Avoimet Ovet -hanke	2	20
Tapahtumat		
Lapin Urheilugaala	1	250
Kehittämistilaisuudet		
Tähtiseura-auditoinnit	3	30
Tukisparraukset	15	20
YHTEENSÄ	39	540

5. Barents Urheilu

Lapin Liikunta koordinoi ja toteuttaa opetus- ja kulttuuriministeriön erityistehtävää, Barents Urheilua, jolla on laajempaa liikuntapoliittista merkitystä. Barents Urheilu koetaan Barentsin alueen laajimpana kulttuuriyhteistyönä nuoriin liittyen. Se näyttää tärkeää osaa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja sisältää suuria mahdollisuuksia myös alueen teollisuuden ja matkailun kehittämiseksi. Barents Urheilu on Suomen, Ruotsin, Norjan ja Venäjän yhteinen hanke, joka kohdistuu 15-25 -vuotiaisiin nuoriin. Venäjä ei ole ollut mukana toiminnassa sodan vuoksi. Vuonna 2013 alkaneessa uudessa entiset kalottiottelut korvaavassa ja yhdistävässä Barents Games -järjestelmässä ja muissa eri toiminnoissa on vuosittain mukana noin 2500 ihmistä.



Barents Urheilun tavoitteena on toteuttaa kilpailuja talvi- ja kesälajeissa osallistaen nuoria urheilijoita ja johtajia. Tavoitteena ylläpitää urheiluyhteyksiä ja kilpailuja maiden välillä ja kehittää kansainvälistä yhteistyötä. Suomen Barents alueisiin kuuluvat Lapin, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnat. Kansainväliseen Barentsin alueeseen kuuluvat Ruotsissa: Norrbotten ja Västerbotten, Norjassa: Finnmark, Troms ja Nordland ja Venäjällä: Murmansk, Arkangeli, Karjala, Komi ja Nenets. Tällä hetkellä toiminnassa on mukana kolme maata: Suomi, Ruotsi ja Norja. Vuosien 2024-2028 toimintaa ohjaavat kansainvälinen Barents urheilun strategia ja toimintalinjaus, jonka hyväksyy ylin päättävin elin, Barents Urheilun konferenssi joka 4.vuosi.

Barents Urheilu toimikunta

Suomen Barents Urheilua johtaa ja koordinoi Lapin Liikunnan alla oleva Barents Urheilun toimikunta, joka koostuu kuudesta jäsenestä, joista yksi on puheenjohtaja. Barents Urheilun toimikunnan tehtävänä on järjestää ja edistää 15–25-vuotiaille nuorille kansainvälistä urheiluvaihtoa, tukea heidän kasvuun ja kehitystään sekä luoda mahdollisuuksia tutustua naapurimaiden nuoriin ja kulttuuriin. Toimikunta valitsee keskuudestaan puheenjohtajan ja sihteerinä toimii Lapin Liikunnan Barents Urheilun koordinaattori. Toimikunnan jäsenistö koostuu toimihenkilöistä ja vapaaehtoisista, joilla on vahva tuntemus urheiluseuratoiminnasta ja urheilujohtamisesta omassa maakunnassaan. Toimikausi on kalenterivuosi ja toimikunnan edustajat valitaan Kainuun Liikunnan, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilun ja Lapin Liikunnan kokouksissa. Barents Urheilun toimikunta noudattaa Lapin Liikunta ry:n sääntöjä ja vastuullisuusohjelmaa ([Vastuullisuusohjelma](#) | [Lapin Liikunta](#)). Barents Urheilun toimikunta toimii laatimansa toiminta- ja taloussuunnitelman puitteissa, jotka vahvistetaan Lapin Liikunnan kokouksissa.

Young Leaders in Barents (YLIB)

Young Leaders in Barents -toiminnan tavoitteena on antaa nuorille mahdollisuus kehittyä johtajina, tapahtumien vapaaehtoisina toimijoina, vahvistaa kansalaistoiminnan taitoja osallistuen kokouksiin, konferenssiin ja yhteiseen päätöksentekoon. Nuoret edustavat Kainuuta, Pohjois-Pohjanmaata ja

Lappia. Nuorten ryhmä on mukana kotikisojen järjestelyissä ja nuorten johtajien kansainvälisessä ohjelmassa.

Nuorten osallisuus liikunta-alan järjestötoiminnassa Barentsin alueella

Nuorten kansalaistoiminnan aktivoimisen tavoitteena on lisätä alueen nuorten osallistumismahdollisuuksia kansainväliseen liikunnan järjestötoimintaan Barentsin alueella ja kehittää Barentsin alueen liikuntajärjestöjen välistä yhteistyötä kansainvälisesti. Lisäksi ammatillisen osaamisen, käytännön kokemusten ja osallistumismotivaation kartuttaminen on olennaista. Järjestämme viisi nuorten osallisuutta lisäävää tilaisuutta, jossa huomioidaan Tunturi-Lapin ja Pohjois-Lapin seutukunnissa asuvat nuoret, mukaan lukien saamelaisurheilu ja alkuperäiskansat. Liikunnan kansalaistoiminnan kehittämiseksi Barents alueella palkataan puolipäiväinen työntekijä 1.1.-31.12.2024

Tapahtumat

Vuonna 2024 aikana Suomen Barents Urheilu toimikunta toimii pääjärjestäjänä kolmen maan yhteisissä kesäkisoissa. Barentsin Kesäkisat järjestetään Suomessa kahden kunnan yhteistyönä Kemissä ja Torniossa 23.-25.8.2024. Kilpailu on tarkoitettu 15–25-vuotiaille nuorille Suomesta, Ruotsista ja Norjasta. Kilpailussa noudatetaan Barentsin kansainvälistä toimintalinjaa toteutustavan ja kilpailun sääntöjen suhteen. Kilpailujen osallistujatavoite 1000 henkilöä sisältäen urheilijat (lisänä tuomarit, valmentajat ja joukkueenjohtajat), vapaaehtoiset ja taustatoimijat.

Kesä- ja talvilajit päätetään Barents Urheilukomitean kokouksissa toimintalinjan mukaisesti. Tähän vaikuttaa lajin olosuhteet ja 15-25-vuotiaiden harrastajamäärät Barentsin alueella. Päätöksessä otetaan huomioon lajien omat toiveet. Nyrkkeilyllä on vahva harrastajakunta ja tämän vuoksi nyrkkeily lisätään uudeksi kesälajiksi kotikisoihin. Pyöräilyssä kisaavien nuorien kiinnostusta kisaan selvitetään ja muutetaan laji mahdollisesti maantiepyöräilystä maastopyöräilyyn. Barents Urheilun konferenssin päätöksellä kaikkiin lajeihin on mahdollista osallistua paraurheilijat.

Kilpailujärjestelyissä on mukana paikalliset seuratoimijat ja vapaaehtoiset. Pitkien kisataukovuosien jälkeen seurojen ja lajiyhdyshenkilöiden aktivointiin panostetaan. Tavoite on, että kotikisoissa saadaan kaikki kesälajit mukaan kisoihin ja kansalliset lajiliitot tietoisiksi toiminnasta. Kilpailujen järjestämistä varten palkataan kilpailupäällikkö vuoden mittaiseen määräajaiseen työsuhteeseen ajalle 1.10.2023-30.9.2024.

Kesälajeihin kuuluvat 15 lajia:

Jousiammunta	Pöytätennis
Boccia	Tennis
Keilaus	Yleisurheilu
Jalkapallo	Paini
Golf	Nyrkkeily
Judo	Pyöräily
Suunnistus	Ammunta
Voimanosto	



BARENTS URHEILU / TAVOITTEET 2024

- Nuorten aktivointi ja kansalaistoiminnan aktivointi
- Tunnettuuden lisääminen
- Lajiliittoyhdistyksen vahvistaminen

BARENTS URHEILU/ TOIMENPITEET 2024

- Nuorten tapaamiset ja työpajatoiminta nuorten toivomilla sisällöillä
- Barentsin Kesäkisoihin täydet lajit
- Paraurheilun ja soveltavan liikunnan tukeminen kilpailuissa

BARENTS URHEILU / SEURANTA JA ARVIOINTI 2024

- Kerätty palaute osallistujilta ja toiminnan järjestäjiltä (suulliset ja kirjalliset)
- Toteutuneet tilaisuudet ja tapahtumat

BARENTS URHEILU / TAVOITTEET LUKUINA 2024	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Kokoukset		
Barents Urheilu toimikunta	4	36
Barents Sport Committee	4	36
YLIB -työryhmä	4	20
Nuorten johtajien tapaamiset (YLIB ja kansalaistoiminta)	9	80
Barents Games		
Barentsin Kesäkisat, 23.-25.8.2024 Kemi ja Tornio	1	1000
Kehittämistilaisuudet		
Nuoret Johtajat -kansainväliset tapaamiset	4	40
Lajiyhdyshenkilöiden tapaamiset	2	20
Tiedotustilaisuudet Suomen joukkue (kohti Kesäkisoja -24)	1	50
Kilpailujärjestämiseen liittyvät tapaamiset	4	60
YHTEENSÄ	33	1342

6. Lasten ja nuorten liikunta



Kuva: Lapin Liikunta ry:n strategiasta 2022-2026

Lasten ja nuorten liikunnan toimialan **tavoitteena on edistää terveitä elämäntapoja liikunnan keinoin sekä luoda liikkumisen mahdollisuuksia Lapin lapsille ja nuorille**. Toimintamme suuntautuu lasten ja nuorten lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstölle, opettajille sekä ohjaajille. Edistämme liikuntaa muun muassa koulutusten, tapahtumien, kampanjoiden ja seminaarien avulla. Tärkeässä osassa toimintaamme on myös verkostoituminen koko maakunnan alueella. Tavoitteiden saavuttamisen tukena käytetään valtakunnallista Liikkuvat -ohjelmakokonaisuutta. Lisäksi toteutetaan yhteishankkeita muiden aluejärjestöjen kanssa.

Vuonna 2024 lasten ja nuorten liikunnan **painopisteinä** ovat: **Verkostotyön kehittäminen, tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan turvallinen toimintaympäristö sekä oto-kouluttajaverkoston laajentaminen.**

Koulutukset

Koulutusten yleisenä tavoitteena on tarjota **liikunnallista elämäntapaa tukevaa tietoa ja toimintamalleja eri kohderyhmille**. Lasten ja nuorten liikunnassa koulutukset suuntautuvat varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja johtajille, perusopetuksen henkilöstölle ja oppilaille sekä oppilaitosten, lukioiden ja korkeakoulujen henkilöstölle ja opiskelijoille. Kohderyhmien ja

toimintaympäristöjen ollessa hyvin erilaisia keskenään, myös toimenpiteet vaihtelevat tapauskohtaisesti. Toimenpiteiden toteuttamisen osalta suuri merkitys on sillä, kuinka kohderyhmät tavoitetaan ja miten nämä saadaan aktiivisiksi omien toimintaympäristöjensä kehittäjiksi.

Vuoden 2024 painopistealueiksi valitaan **varhaiskasvatuksen henkilöstö** sekä **perusopetuksen vertaisohjaajakoulutukset**.

Sparraukset ja kehittämistilaisuudet

Sparrauksissa **tarjotaan asiantuntija-apua toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen**. Tuemme kuntia ja yksiköitä muun muassa hakemusten työstöissä, toiminnan käynnistämässä sekä jaamme hyviä käytäntöjä ja malleja. Sparraustilaisuuksissa keskustellaan varhaiskasvatustyöyksikön, koulun tai oppilaitoksen etenemisestä Liikkuvat -ohjelman toteutuksessa ja ohjelmaan mukaan lähtemisestä. Kehittämistilaisuuksien **tavoitteena on tarjota kohderyhmille ideoita ja tukea hankesuunnitelmiansa mukaiseen toimintaan sekä mahdollistaa heidän verkostoitumisensa**. Kehittämistilaisuuksia tarjotaan erityisesti varhaiskasvatuksen henkilöstölle sekä osin toisen asteen oppilaitoksille.

Vuoden 2024 tavoitteena on käydä **sparrauskeskusteluita** kuntien varhaiskasvatusjohtajien kanssa Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteuttamisesta. Toisena tavoitteena on käydä sparrauskeskusteluita oppilaitosten rehtoreiden kanssa ja saada lisää oppilaitoksia rekisteröitymään ja toteuttamaan Liikkuva opiskelu -ohjelmaa.

Tapahtumat



Sporttiparkki -liikuntakiertueen keskeisinä tavoitteina ovat koulupäivän aikaisen liikunnan edistäminen ja harrastamisen tukeminen. Kiertue on perinteisesti suunnattu perusopetuksessa oleville oppilaille, mutta vuonna 2020 tapahtuman konseptia kehitettiin aiempaa enemmän myös opiskelijoita palvelevaksi. Tapahtumat ovat kaikille opiskelijoille ja oppilaille avoimia. Suunnitteluvaiheessa otetaan huomioon myös esteettömyystekijät. Perusopetuksen piirissä oleville lapsille ja nuorille tapahtuma tarjoaa erilaisten lajien ja liikuntamuotojen kokeilua ohjatussa ympäristössä erilaisilla rastipisteillä. Tapahtumissa opiskelijoille sekä koulun henkilökunnalle tarjotaan veloitukseton kehonkoostumusmittaus, toimintakykyä

mittaavia testejä sekä liikuntaneuvontaa. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Santasport Lapin Urheiluopiston kanssa, ja tapahtuman rastipisteiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat liikunta-alan opiskelijat.

Vuoden 2024 Sporttiparkin tavoitteena on saada **yli 1100 koululaista ja opiskelijaa liikkeelle** neljän päivän aikana. Tarkoituksena on myös syventää yhteistyötä Santasport Lapin Urheiluopiston

liikuntaneuvojaopiskelijoiden kanssa ja näin saada **tapahtuman** olevan **osana** Santasportin **opetussuunnitelmaa**.

Kaikille Lapin alakouluikäisille avoin ja matalan kynnyksen **Sporttileiri** järjestetään kesäkuun alussa vuonna 2024. Yhteistyötä tehdään Ounasrinteen koulun, Rovaniemen kaupungin sekä alueen urheiluseurojen ja **maahanmuutosta vastaavien yhdistysten** kanssa. Sporttileirin suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan **leiriläisten turvallinen toimintaympäristö**. Leiri halutaan kiusaamisesta vapaaksi vyöhykkeeksi. Leirillä tullaan toteuttamaan normaaliin tapaan rinnakkain yleisleiri, lajileirejä sekä soveltavan liikunnan leiri. Osallistujatavoite on 150 leiriläistä.

Lisää liikettä-hanke

Lisää Liikettä -hanketyön tavoitteina on edistää Liikkuvat-ohjelmakokonaisuuden toteuttamista alueellisesti. Ohjelmakokonaisuuteen kuuluu lasten ja nuorten liikunnan osalta Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu sekä Liikkuva opiskelu -ohjelmat. Tarkoituksena on **varhaiskasvatuspäivien sekä opiskelupäivien aikaisen aktiivisuuden lisääminen**. Hanketyötä toteutetaan henkilöstöä kouluttaen, sparraten ja verkostotyötä tehden.

Lisää liikettä -hanketyön osalta panostetaan **verkostotoiminnan kehittämiseen** ja **Nykytilan arviointi -lomakkeen** hyödyntämiseen. Varhaiskasvatuksen osalta edistetään yksiköiden lähtemistä mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan sekä saamaan yksiköiden johtajille työkaluja liikuntamyönteisen arjen kehittämiseksi. Johtajille on suunniteltu työn tueksi seminaari Leville yhdessä Liikkuvat-ohjelmien kanssa. Samoin on kohderyhmiä koskeva

Verkostotyö

Lapin Liikunta on koordinaattorina ja koollekutsujana **Harrastamisen Suomen mallin Lapin verkostossa, Lapin Liikkuva varhaiskasvatus -verkostossa, Lapin Liikkuva koulu -verkostossa, Lapin Liikkuva opiskelu -verkostossa ja Rovaniemen Liikkuva koulu -verkostossa**. Lisäksi LapLi toimii yhtenä koollekutsujana **Pohjois-Suomen Liikkuva opiskelu korkeakouluissa -verkostossa**, yhteistyössä Kainuun Liikunnan ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan kanssa.

Vuoden 2024 tavoitteena on kehittää perustettuja verkostoja mm. rakentamalla verkostoille **vuosikellot**. Jos mahdollista niin käynnistää uusi Tornion Liikkuva koulu -verkosto. Lapin Liikunta järjestää yhteistyössä Lapin aluehallintoviraston sekä Opetushallituksen Liikkuvat -ohjelmien kanssa **verkostotapaamisen Levillä 13.-14.2.2024**. Tapaamiseen kutsutaan kaikkien edellä mainittujen verkostojen jäseniä.



**HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI**

**LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA /
TAVOITTEET 2024**

- Verkostotyön kehittäminen
- Tapahtumien kehittäminen
- OTO-kouluttajaverkoston laajentaminen

**LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA /
TOIMENPITEET 2024**

- Jokaiselle verkostolle oma vuosikello ja Liikkuvat-ohjelmien verkostotapaaminen Leville helmikuussa
- Tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan turvallinen toimintaympäristö
- Lapin AMK-opiskelijoiden ja LPT-aikuisopiskelijoiden hyödyntäminen

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2024

- Kerätty palaute osallistujilta sekä tilaajilta
- Pidettyjen tilaisuuksien, tapahtumien ja toimenpiteiden määrä
- Järjestettyjen verkostotapaamisten määrä
- Liikkuvat -ohjelmien rekisteröitymisprosentit

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA / TAVOITTEET LUKUINA 2023	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Koulutukset		
Varhaiskasvatus	15	150
Perusopetus	2	10
Oppilaitos	1	15
Vertaisohjaajat	7	105
Ohjaajakoulutukset (leiri, parkki)	6	80
Sparraukset	15	50
Tapahtumat		
Sporttiparkki	4	1100
Sporttileiri	1	150
Yhteistyötapahtumat		
Harrastemessut	1	300
Seminaarit	2	100
Verkostotoiminta		
Lapin Harrastamisen Suomen malli -verkosto	2	40
Varhaiskasvatus-, Koulu- ja Opiskelu-verkostot	6	80
YHTEENSÄ	62	2180

7. Aikuisten ja ikäihmisten liikunta



Kuva: Lapin Liikunta ry:n strategiasta 2022-2026

Aikuisten ja ikäihmisten liikunnan toimialan **tavoitteena on lisätä lappilaisen aikuisväestön liikunta-aktiivisuutta sekä kannustaa ja innostaa terveelliseen elämäntapaan huomioiden erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat**. Lisäksi pyrimme kehittämään toimintaa, joka **ylläpitää ikääntyvän väestön terveyttä ja toimintakykyä**. Tarjoamme välineitä aikuisväestön liikkumista sekä terveyttä ja hyvinvointia edistäviin käytäntöihin muun muassa kunnille, työyhteisöille ja urheiluseuroille. Nostamme esiin liikkumattomuuden haasteita ja liikunnan merkitystä terveydenedistämistyössä. Tavoitteiden saavuttamisen tukena käytetään valtakunnallista Liikkuvat-ohjelmakokonaisuutta. Lisäksi toteutetaan yhteishankkeita muiden aluejärjestöjen kanssa.

Vuonna 2024 Aikuisten ja ikäihmisten liikunnan **painopisteinä** ovat: **Lähe sieki liikkeelle-** ja **Kunnon Mummola -tapahtumien kehittäminen, Liikuntaneuvonnan edistäminen yhdyspintatoiminnaksi sekä liikunnan nostaminen työelämään**.

Koulutukset

Järjestämme erilaisia **terveysliikunnan koulutuksia** muun muassa työyhteisöille sekä terveyden edistämisen työtä tekeville ammattilaisille. **Työyhteisöille** suunnattujen koulutusten tavoitteena on tuoda esille helppoja tekoja ja menetelmiä liikkuvampaan työelämään. **Terveyden edistämisen**

ammattilaisille suunnattujen koulutusten tavoitteena on tarjota uusia työkaluja sekä motivaatiota terveyden edistämisen työhön, kuten liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseen. Näiden lisäksi toteutamme koulutuksia **aikuisryhmien vetäjille** ja **vertaisohjaajille**. Koulutusten tavoitteena on rohkaista ja tukea osallistujia innostamaan muita liikkumaan sekä lisätä osallistujien tietoisuutta muun muassa liikkumisen suosituksista. **Opiskelijoille** järjestämme testauskoulutuksia tapahtumiemme toteutukseen liittyen.

Vuoden 2024 koulutusten isoina teemoina ovat **liikunta työ- ja toimintakyvyn tukena** sekä **liikuntaneuvonnan palveluketjujen kehittäminen**. Lisäksi tavoitteena on järjestää vähintään yksi **ikäihmisten vertaisohjaajakoulutus**.

Tapahtumat

Toteutamme kunnissa **Lähe sieki liikkeelle -tapahtumia**, jotka sisältävät työikäisille tarkoitettuja hyvinvointimittauksia sekä ikäihmisille suunnattuja **Kunnon Mummola -tapahtumia**. Tapahtumien tavoitteena on lisätä osallistuneiden tietoutta omasta terveydestään sekä motivoida liikunnallisten, terveyttä edistävien elämäntapojen pariin.

Tapahtumien toteutuksen osalta teemme yhteistyötä Santasport Lapin Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijoiden sekä Lapin ammattikorkeakoulun fysioterapeutti-, liikunnanohjaaja- ja geronomiopiskelijoiden kanssa.



Lähe sieki liikkeelle!

Lähe sieki liikkeelle-tapahtumassa osallistuja pääsee Kehon kuntoindeksi -mittaukseen (sis. käden puristusvoiman, kehonkoostumuksen, kestävyyskunnan sekä vyötärön ympäryksen mittaukset). Jokainen kävijä saa testituloksista yhteenvedon, josta omien vahvuuksien ja kehityskohteiden seuranta on helppoa. Kunnon Mummola on yli 65-vuotiaille suunnattu tapahtuma, jossa pääteemoina ovat

tasapaino, voima sekä kaatumisen ennaltaehkäisy. Tapahtumassa osallistujat pääsevät erilaisiin fyysistä toimintakykyä ja tasapainoa arvioiviin testeihin. Teemme tapahtuman tilaajalle tapahtumista kattavat yhteenvetoraportit kuntakohtaisista tuloksista sekä asiakaspalautteista.

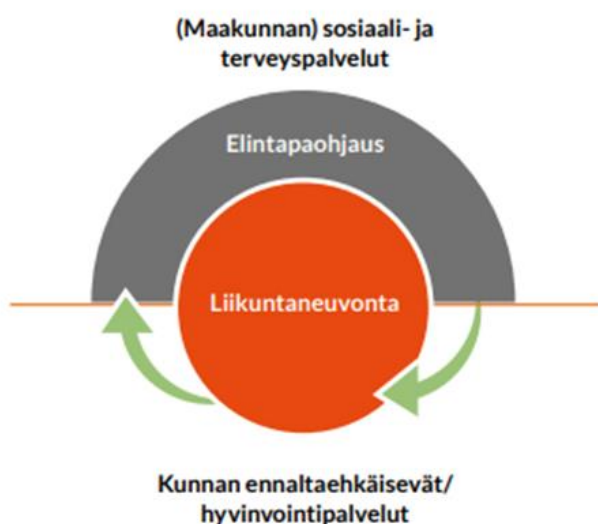
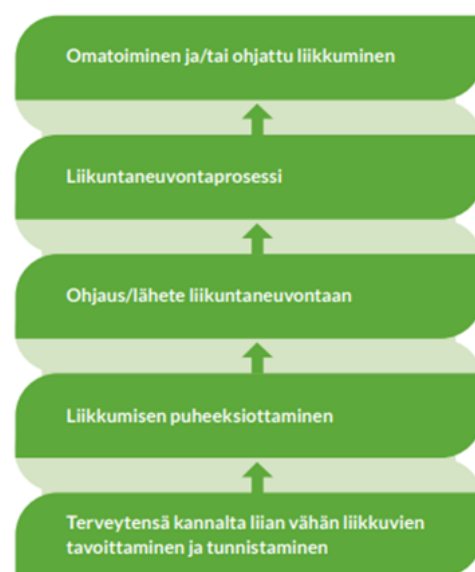
Vuonna 2024 keskitymme edelleen **tapahtumien kehittämiseen**. Kehittämistyön tavoitteena on se, että kuntia sekä Lapin hyvinvointialuetta saadaan mukaan tiiviimpään yhteistyöhön tapahtumien toteuttamisen osalta. Molemmissa tapahtumissa on suuri mahdollisuus siihen, että esimerkiksi potentiaaliset liikuntaneuvonnan asiakkaat saataisiin poimittua jo tapahtuman yhteydessä palvelun piiriin. Lisäksi **käytännön järjestelyt** vaativat uutta suunnittelua, koska opiskelijoiden saatavuus tapahtumiin on aiempaa pienempi. Tässä tulemme hyödyntämään myös muiden liikunnan aluejärjestöjen toimivia malleja.

Liikuttava Suomi-hanke

Liikuttava Suomi on kaikkien 15 liikunnan aluejärjestön yhteinen kehittämishanke. Hanke edistää alueellisesti valtakunnallisen Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteiden mukaisia toimenpiteitä. Painopisteitä ovat liikuntaneuvonnan palveluketju ja liikkuva työelämä -kokonaisuudet. Toimenpiteet kohdistuvat alueella muun muassa kuntiin, työyhteisöihin sekä yhdistyksiin ja urheiluseuroihin.

Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, joka sisältää ohjausta ja tukea liikunnalliseen elämäntapaan sekä muiden terveellisten elintapojen pariin. Liikuntaneuvonnan tärkein piirre on sen ympärille rakentuva palveluketju, jonka kautta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja ohjataan liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistyössä **päämääränä on, että jokaisessa Lapin kunnassa olisi tarjolla liikuntaneuvontaa**. Tavoitteena on kehittää liikuntaneuvontaa ja liikunnan puheeksi ottamista osana matalan kynnyksen liikunnanpalveluketjua, levittää ja juurruttaa liikuntaneuvonnan hyviä käytäntöjä sekä aktivoida alueellisia ja paikallisia toimijoita yhteistoimintaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.



Vuonna 2024 liikuntaneuvonnan kehittämistyön teemana on **liikuntaneuvonnan edistäminen yhdyspintatoiminnaksi**. Kuntien ja Lapin hyvinvointialueen välille tulee luoda saumaton liikuntaneuvonnan yhdyspinta osana elintapaohjauksen kokonaisuutta. Tämä tarkoittaa muun muassa selkeää tehtävien ja vastuiden jakoa. Vuoden 2024 tavoitteena on myös aktivoida **Lapin Liikuntaneuvonta -verkoston** toimintaa ja järjestää kaksi verkostotapaamista.

***Kuvat:** Liikuntaneuvonnan palveluketju ja Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta, Liikkuva aikuinen-ohjelma*

Ikiliikkuville lisää liikettä -hanke

Ikiliikkuville lisää liikettä -hankkeen tavoitteena on **kehittää ja pilotoida yli 65-vuotiaille suunnattuja liikuntapalveluja** sekä **vertaisohjaajakoulutusta** ja **kartoittaa** sekä **edistää alueellisia verkostoja**.

Hanke toteutetaan yhteistyössä kuuden liikunnan aluejärjestön kanssa ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen toteutusaika on 1.5.2023-30.4.2025.

Lapin alueella hankkeen painopisteet ovat vuonna 2024 ikiliikkujien liikkeen lisäämiseen tähtäävien alueellisten toimijaverkostojen kartoittaminen sekä niihin osallistuminen, Kunnan Mummola -toiminnan kehittäminen ja laajentaminen sekä vähintään yhden koulutuksen järjestäminen.

Liikkuva työelämä

Liikkuva työelämä -painopisteen tavoitteena on **lisätä suomalaisten työikäisten fyysistä hyvinvointia sekä tuoda esiin työyhteisöliikunnan hyviä käytäntöjä erilaisissa työelämän verkostoissa vaikuttaen**. Koordinoimme **Lapin Työpaikkaliikunta-verkosto** ja tarjoamme eri kokoisille työyhteisöille tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Buusti360 liikunta- ja hyvinvointiohjelman kautta. Buusti360-palveluihin kuuluvat kattavasti henkilöstön fyysisen kunnan sekä työyhteisöliikunnan tilan kartoitukset, erilaiset työyhteisön hyvinvointia ja liikunta-aktiivisuutta lisäävät toimenpiteet ja seuranta.



Vuonna 2024 tärkeimpänä teemana on se, että **uudessa hallitusohjelmassa liikunta nostetaan työelämän ytimeen ensimmäistä kertaa**. Liikunnan rooli laajenee vapaa-ajan harrastuksesta työhyvinvoinnin sekä työ- ja toimintakyvyn yhdeksi kulmakiveksi. Se halutaan keinoksi, joka lisää terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä työhyvinvointia. Muutos on huomattava ja se edellyttää uutta otetta ja osaamista erityisesti esimerkiksi työnantajilta. **Tämä tullaan vuonna 2024 huomioimaan muun muassa Lapin Työpaikkaliikunta -verkoston kokoontumisissa**. Tavoitteena on lisäksi päästä järjestämään teemaan liittyen erilaisia **sparraus- ja kehittämistapaamisia lappilaisten työnantajien kanssa**.

Liikunnan kuntafoorumi ja kuntakiertue

Koordinoimme Lapin liikunnan kuntafoorumia, jossa kohderyhmänä ovat kuntien liikunnasta vastaavat. **Verkostossa opitaan, jaetaan ajatuksia, saadaan vertaistukea ja tutustutaan toisiin**. Verkoston jäsenet tuovat tapaamisiin omaa tietoaan ja osaamistaan, kontaktejaan, näkemyksiään ja kokemuksiaan. Verkosto kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Osallistujat saavat esittää toiveita tapaamisten sisältöihin. Vuoden 2024 tavoitteena on se, että myös Lapin hyvinvointialueelta saadaan edustaja Lapin liikunnan kuntafoorumien tapaamisiin

Syksyllä 2023 järjestämme Lapin aluehallintoviraston kanssa yhteistyössä **ajankohtaisia liikuntatoimen asioita käsittelevän** kuntakiertueen kuntien liikuntatoimen tehtäviin liittyville viranhaltijoille, seura- ja yhdistystoimien edustajille sekä muille asiasta kiinnostuneille tahoille. Lapin Liikunnan osalta aiheina ovat muun muassa seuratukihaku, Harrastamisen Suomen malli, Liikkuvat-ohjelmat, koulutukset ja tapahtumat, verkostotoiminta sekä Lapin Urheilugaala.

**AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN
LIIKUNTA / TAVOITTEET 2024**

- LSL- ja KM- tapahtumien kehittäminen
- Liikuntaneuvonnan edistäminen yhdyspintatoiminnaksi
- Liikunnan nostaminen työelämään

**AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN
LIIKUNTA / TOIMENPITEET 2024**

- Yhteistyö kuntien ja Lapin hyvinvointialueen kanssa
- Käytännön järjestelyjen uudistaminen
- Lapin Liikuntaneuvonta -verkoston aktivoiminen
- Kuntien sparraukset ja koulutus
- Lapin Työpaikkaliikuntaverkoston kokoontumiset ja aktiivinen toiminta
- Sparraus- ja kehittämistapaamiset lappilaisten työnantajien kanssa

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2024

- Kerätty palaute osallistujilta ja tilaajilta sekä muilta mukana olleilta
- Verkostojen kokoontumiset
- Liikuntaneuvontaa järjestävien kuntien määrä Lapissa

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA / TAVOITTEET LUKUINA 2024	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Koulutukset		
Liikuntaneuvontakoulutus	1	40
Liikkuva työelämä -koulutus	2	50
Testauskoulutukset	10	80
Liikkujan Apteekki -koulutukset / infotilaisuus	1	10
Vertaisohjaajakoulutukset / Ikäihmiset	1	15
Tapahtumat		
Lähe sieki liikkelle	7	350
Kunnon Mummola	7	350
Sporttiparkki-liikuntakiertue, InBody-mittaukset	4	80
Sparraukset / Kehittämistilaisuudet	10	30
Buusti360-työyhteisökokonaisuudet	8	150
Verkostotoiminta		
Lapin Työpaikkaliikunta-verkosto	4	60
Liikunnan kuntafoorumi	2	20
Lapin Liikuntaneuvonta-verkosto	2	20
Kuntakiertue	4	32
YHTEENSÄ	63	1287

8. Yhteenveto lukuina

KAIKKI TOIMIALAT / TAVOITTEET LUKUINA 2024	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Seuratoiminta	39	540
Barents Urheilu	33	1342
Lasten ja nuorten liikunta	62	2180
Terveysliikunta	63	1287
Hallinto	50	350
YHTEENSÄ	247	5699

9. Taloussuunnitelma / Lapin Liikunta ry

TALOUSARVIO 2024		
VAR SINAINEN TOIMINTA		
TUOTOT		
Osanottomaksut	+	80 000
Muut tuotot	+	240 000
Hanketuotot	+	205 000
YHTEENSÄ	+	525 000
KULUT		
Henkilöstökulut	-	356 700
Poistot	-	2 000
MUUT KULUT		
Vuokrakulut	-	32 000
Ulkopuoliset palvelut	-	127 100
Matka- ja majoituskulut	-	182 000
Materiaalikulut	-	34 000
Muut toimintakulut	-	16 100
YHTEENSÄ	-	749 900
VAR SINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	-	224 900
VARAINHANKINTA		
Jäsenmaksut		9 500
YLEISAVUSTUKSET		
Toiminta-avustus OKM		209 000
YHTEENSÄ		218 500
TILIKAUDEN ALIJÄÄMÄ	-	6 400

10. Taloussuunnitelma / Barents Urheilu

TALOUSARVIO 2024		
VARSINAINEN TOIMINTA		
KULUT		
Henkilöstökulut	-	26 000
MUUT KULUT		
Ostetut kuljetuspalvelut		-
Matka- ja majoituskulut	-	2 500
Muut toimintakulut	-	650
YHTEENSÄ	-	29 150
VARSINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	-	29 150
YLEISAVUSTUKSET		
Valtionavustus OKM kisabudjetissa		-
TILIKAUDEN ALIJÄÄMÄ	-	29 150
Alijäämään käytetään Barents Urheiluun kertyneitä varoja		

11. Taloussuunnitelma / IBA-rahoitus

Kustannusarvio ajalle (kk/v - kk/v)	8/2023 - 12/2024							
Kustannukset	Yksikkö	Määrä	Yksikkö- kustannuk- set/ euroa	HANKKEEN BUDJETOIDUT KOK. KUST.	UM:n rahoitus	Muut rahoittajat	Tarkistus- sarake	
A. Henkilöstökulut								
A.1 Asiantuntijat				0,00				
Kisapäällikkö BG, Lapin Liikunta				47 000,00	47 000			
Kansalaisyhteiskunnan elinvoimaistaminen, Lapin Liikunta				24 000,00	24 000			
Työhuone- ja tukipalvelut				0,00		0		
Kone- ja laitekustannukset				5 000,00		5000		
A.2 Matkat, majoitus, päivärahat yht.	Kokonaissumma			131 000,00	32 000	99 000		
Henkilöstökulut yhteensä				207 000,00	103 000,00	104 000,00		207 000,00
B. Seminaari- ja kokoustapahtumat								
B.1 Workshopit	kokonaissumma			0,00				
B.2 Seminaarit	kokonaissumma			6 000,00	6000	0		
B.3 Avaus- ja Get together-tilaisuus	kokonaissumma			20 000,00		20 000		
Seminaari- ja kokoustapahtumien kulut yhteensä				26 000,00	6 000,00	20 000,00		26 000,00
C. Hankinnat								
C.1 Ostopalvelu				0,00		0		
Ruokailu				70 000,00	17 000	53 000		
Jamk asiantuntijapalvelut				59 000,00	59 000			
Kuljetuskustannukset				28 000,00		28 000		
EA, tuotteet, palkinnot				27 000,00		27 000		
Vuorakulut urheiluhallit				10 000,00		10 000		
Urheiluseuroille palkkiot				48 000,00	35 000	13 000		
C.2 Muu hankinta				0,00				
Hankinnat yhteensä				242 000,00	111 000,00	131 000,00		242 000,00
D. Muut kulut								
D.1 Toimistokulut	kokonaissumma			0,00				
D.2 Muut kulut (viestintä ja markkinointi)	kokonaissumma			5 000,00		5000		
D.3 Varaus ennakoimattomiin kuluihin	kokonaissumma			0,00	0			
Muut kulut yhteensä				5 000,00	0,00	5 000,00		5 000,00
A+B+C+D yhteensä				480 000,00	220 000,00	260 000,00		480 000,00



Lapin Liikunta ry
Hallituskatu 20 B 7
96100 Rovaniemi
toimisto@lapinliikunta.fi

www.lapinliikunta.fi

facebook: **Lapin Liikunta ry**
instagram: **lapinliikunta**